2026年度
給食回数　22回

6月 こんだてひょう

蟹江町給食センター

日	曜	こんだて名	赤の食べ物（おもに血・肉・骨になるもの） 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	赤の食べ物（おもに血・肉・骨になるもの） 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑の食べ物（おもに体の調子をととのえるもの） 3群 緑黄色野菜	緑の食べ物（おもに体の調子をととのえるもの） 4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄の食べ物（おもに働く力になるもの） 5群 米・パン・めん・いも	黄の食べ物（おもに働く力になるもの） 6群 油脂・種実類	備考
1	月	ごはん					ごはん		蟹江小なし
		牛乳		牛乳					須西小なし
		チキンカツ	とりにく				こめこ（小）こめパンこ（中）パンこ こむぎこ	あぶら	
		ひじきのいためもの	ツナ	ひじき	さやいんげん	たけのこ ほししいたけ	さとう	あぶら	
		きわにわん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ			
2	火	ごはん バースデーランチ					ごはん		バースデーランチ
		牛乳		牛乳					
		ぶりのみかわみりんやき	ぶり			しょうが	さとう かたくりこ		
		にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	
		キャベツのいそかあえ	ささみオイルづけ	きざみのり		キャベツ もやし	さとう		
		バースデーデザート（ひゅうがなつゼリー）				ゼリー（ひゅうがなつ）	ゼリー（さとう）		
3	水	ごはん					ごはん		【うめ】（4日）
		牛乳		牛乳					
		やきぎょうざ 小2・中3	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう ぎょうざのかわ		
		ちゅうかサラダ	かにかまぼこ（かに成分なし）		**こまつな**	きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら	
		ホイコーロー	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ	さとう かたくりこ	あぶら	
4	木	ごはん					ごはん		歯と口の健康週間（10日（水）まで）
		牛乳		**牛乳**					蟹江中なし
		たこからとポテトのいそふうみあげ	**たこ**	**あおのり**			こめこ じゃがいも さとう	あぶら	
		だいこんのにもの	とりにく **がんもどき**	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく えだまめ	かくふ さとう		
		うめしらすあえ	**しらすぼし** かつおぶし		**みずな** あかじそ	もやし うめ		ごま	
5	金	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		
		牛乳		**牛乳**					
		セルフドック（やきそば）	ぶたにく ちくわ けずりぶし	**あおのり**	にんじん	キャベツ べにしょうが	やきそば	あぶら	
		ごぼういりつくね 小2・中3	とりにく			たまねぎ **ごぼう** しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	
		かんてんポンチ		**かんてん**		パイナップル もも レモンかじゅう	さとう		
8	月	ごはん					ごはん		
		牛乳		**牛乳**					
		さくらえびときりぼしだいこんの うまみごはんのぐ（えび除去食：有）	**さくらえび あぶらあげ**		にんじん とうみょう	**きりぼしだいこん**	さとう		
		コーンコロッケ				とうもろこし	こむぎこ さとう パンこ	あぶら	
		なまあげとなすのにもの	とりにく ちくわ **なまあげ**		さやいんげん	たけのこ なす こんにゃく ほししいたけ	さとう かたくりこ		
9	火	ごはん					ごはん		
		牛乳		**牛乳**					
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが	さとう		
		ごぼうサラダ	ささみオイルづけ		にんじん	**ごぼう** えだまめ	さとう	マヨネーズ（卵なし）	
		ほねぶとみそじる	とうふ **あぶらあげ** みそ	わかめ **にぼしこ**	**モロヘイヤ**	だいこん しらたき			
10	水	ソフトめん					ソフトめん		
		牛乳		**牛乳**					
		とうにゅうちゃんぽんのしる	ぶたにく いか なると オイスターソース とうにゅう		にんじん	キャベツ きくらげ もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく		あぶら	
		チキンナゲット 小2・中3	とりにく			にんにく	パンこ こむぎこ	あぶら	
		アスパラガスのおかかあえ	いときりかつお		グリーンアスパラガス あかピーマン	きゅうり	さとう		
11	木	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		さばのたつたあげ	さば			しょうが にんにく	かたくりこ こめこ	あぶら	
		くきわかめのあえもの	ハム	くきわかめ	**チンゲンサイ**	もやし	さとう	ごまあぶら	
		ちゃんこじる	とりにく あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが だいこん こんにゃく	かたくりこ じゃがいも		
12	金	レーズンロールパン					レーズンロールパン		舟入小なし
		牛乳		牛乳					
		とりにくのトマトチーズやき（乳除去食：有）	とりにく	チーズ	トマト パセリ バジル	なす	かたくりこ こめこ		
		えだまめのサラダ	ツナ だいず			きゅうり えだまめ		コーンクリーミードレッシング	
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん **こまつな**	ズッキーニ マッシュルーム たまねぎ		あぶら	
15	月	ごはん おさかなチャレンジデー					ごはん		お魚チャレンジデー
		牛乳		牛乳					"めひかり"
		めひかりフライ 小2・中3	**めひかり**				パンこ こむぎこ	あぶら	蟹江小5年なし 学戸小5年なし
		かいそうサラダ（卵除去食：有）	たまご	わかめ くきわかめ こんぶ しろすぎのり あかつのまた		キャベツ	でんぷんめん さとう はちみつ	マヨネーズ（卵なし） あぶら	
		すましじる	とりにく とうふ かたかまぼこ		**みつば** にんじん	だいこん しめじ			
16	火	ごはん					ごはん		【めひかり】（15日）
		牛乳		牛乳					
		ガパオライスのぐ	ぶたにく オイスターソース		あかピーマン にんじん バジル	ズッキーニ きピーマン たまねぎ しょうが にんにく	さとう	あぶら	
		とりにくととうふのスープ	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ		ごま ごまあぶら	蟹江小5年なし 学戸小5年なし
		バナナ				バナナ			蟹江中2年なし
17	水	ごはん					ごはん		蟹江中2年なし
		牛乳		牛乳					
		まぐろのタルタルソースやき	まぐろ		パセリ	たまねぎ	かたくりこ	マヨネーズ（卵なし）	
		すきやきふうに	ぶたにく かまぼこ やきどうふ			こんにゃく はくさい ねぎ	あぶらふ さとう	あぶら	
		キャベツのしおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			
18	木	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		はるまき	とりにく		にんじん **あおしそ**	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	はるさめ かたくりこ さとう はるまきのかわ	あぶら	
		だいこんサラダ	ツナ		とうみょう	だいこん とうもろこし		かんきつドレッシング	
		ワンタンキムチスープ	ぶたにく なると		にんじん にら	はくさい キムチ ほししいたけ	ワンタンかわ		
19	金	あいちのこめこパン 愛知を食べる学校給食の日					**あいちのこめこパン**		食育献立
		牛乳		牛乳					愛知を食べる学校給食の日
		てづくりオムレツ（卵除去食：有）	たまご すりみ ささみオイルづけ			えだまめ		マヨネーズ（卵なし）	こめこ こむぎこ こまつな
		ポトフ	ぶたにく ウインナー		**こまつな** にんじん	たまねぎ	ねじりマカロニ じゃがいも	あぶら	メロン
		あじさいゼリーポンチ				ゼリー（さくらんぼ、ぶどう、**メロン**） パイナップル みかん	さとう		
22	月	きしめん					きしめん		
		牛乳		牛乳					
		きしめんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん	はくさい ほししいたけ ねぎ			
		とうもろこしのかきあげ	ハム とうにゅう			たまねぎ えだまめ とうもろこし	てんぷらこ	あぶら	
		きりぼしだいこんのごまあえ	ツナ			きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま	
23	火	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう かたくりこ		
		こまつなのあえもの	ささみオイルづけ		**こまつな**	もやし	さとう		
		ごじる	なまあげ **だいず** みそ		にんじん かまぼちゃ	しらたき ねぎ	さといも		
24	水	むぎごはん					むぎごはん		アジア・アジアパラ献立 アダシ（レンズまめのスープ） 西アジア：イラン
		牛乳		牛乳					
		こめこのカレー	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ フルーツチャツネ	じゃがいも こめこのカレールウ	あぶら	
		やさいときのこのソテー	ツナ			キャベツ マッシュルーム とうもろこし		オリーブオイル	
		オレンジ				オレンジ			
25	木	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		ひじきごはんのぐ	とりにく	ひじき	にんじん	しょうが ごぼう えだまめ	さとう	あぶら	
		いかフライのレモンソースかけ	いか			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	
		こうやどうふのうまに	こうやどうふ ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ ほししいたけ ごぼう	さとう		
26	金	スライスパン					スライスパン		【レンズまめ】（26日） アジア・アジアパラ献立 イラン：アダシ（レンズまめのスープ） 未来の食材 レンズまめ、ひよこまめ、キヌア
		牛乳		牛乳					
		ポロニアハム	ポロニアステーキ				さとう かたくりこ		
		あかピーマンのサラダ			あかピーマン	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	
		アダシ（レンズまめのスープ）	とりにく		にんじん	にんにく たまねぎ セロリー レモンかじゅう	じゃがいも レンズまめ もちむぎ キヌア くろごめ えんどうまめ ひよこまめ シェルマカロニ	オリーブオイル	
29	月	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		あいちのだいこんばいりこめこチヂミ			にんじん **だいこんば**	たまねぎ	こめこ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	
		はっぽうさい（卵除去食：有）	ぶたにく なると **うずらたまご**		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ	かたくりこ	あぶら	
		きゅうりのかおりづけ				きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら ごま	
30	火	ごはん					ごはん		【ズッキーニ】（12・16日）
		牛乳		牛乳					
		とりにくとやさいのしおこうじやき	とりにく			たまねぎ エリンギ えだまめ			
		ポテトサラダ	ツナ			とうもろこし きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ（卵なし）	
		ぶたじる	ぶたにく はんぺん みそ		にんじん	だいこん ごぼう えのきだけ			

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

下線のものは、特によく噛んで ほしいものと、強い歯を作る 栄養素（カルシウム）を多く含む ものです。

太文字の こまつな、うずらたまご、メロン、めひかり、だいず あいちのこめこパン（こめこ、こむぎこ）、チンゲンサイ、みつば あおじそ、だいこんば は愛知県産を使用する予定です。

地域の食材や旬の食材を使用しています。

毎月19日は食育の日

“おうちでごはんの日”

魚卵注意　2日（火）ぶりの三河みりん焼き　4日（木）たこのから揚げ　15日（月）めひかりフライ　23日（火）いわしのしょうが煮

材料等の都合により献立や産地が変更することがあります。